



Håndball



STRATEGI OG HANDLINGSPLAN

FOR

HÅNDBALLGRUPPA

Revidert 03.11.2020

Dokumentet er en følge av styrevedtaket i BSF-Håndballgruppa:
”Håndballgruppas styre skal utarbeide skriftlige mål og strategi for håndballgruppa og lagene. Lagledere og trenere skal uttale seg før iverksetting. Mål og strategier skal differensieres på alderstrinnene.”

Hovedmål

Flest mulig lengst mulig

BSF-Håndballgruppa skal gi et idrettstilbud til barn og ungdom innenfor sunne, sportslige, sosiale og økonomiske rammer. For de yngste klassene skal det satses på bredde, og for de eldre klassene skal det satses både på bredde og sportslige resultater. BSF Håndballgruppe skal aktivt arbeide for å beholde spiller så lenge som mulig, som aktive utøvere. Det skal være morsomt å spille håndball i BSF.

Andre mål

❑ **Utvikle det sosiale og miljømessige i klubben**

I BSF-Håndballgruppa ønsker vi et godt miljø med tilpassede utfordringer. Miljøet skal passe både for de spillere som vil bruke mye tid på håndball og for de spillere som ønsker håndball som en aktivitet for å holde seg i bevegelse.

❑ **Samarbeid med andre grupper**

Håndballgruppa søker samarbeid med andre grupper i BSF, slik at flest mulig kan drive flere idretter samtidig.

❑ **Skape trygghet, trivsel, mestringsfølelse og tilhørighet.**

Vi søker å utvikle spillere og lag med spilleglede, håndballforståelse og god oppførsel på og utenfor banen. BSF-Håndballgruppa og lagene skal ha et godt samarbeid med foreldre/foresatte.

❑ **Spillere per alderstrinn**

Et viktig aspekt for å ivareta både bredde og kvalitet, er nok spillere. Det er et mål å ha minst 1 jentelag på hvert alderstrinn fra Loppetass til senior. Det kortsiktige målet for gutter er å ha tre lag innen 3 år, det langsiktige målet er lag på alle alderstrinn. En viktig faktor for å kunne ha dette som et realistisk mål er å gi et godt tilbud allerede fra håndballskolen.

Holdninger og retningslinjer

Holdninger allerede fra den laveste aldersgruppen er en avgjørende faktor for å oppnå både de sosiale og sportslige mål BSF-Håndballgruppa har satt.

Overordnede faktorer er:

- ❑ Bry seg om å hjelpe hverandre til positive opplevelser både på og utenfor banen
- ❑ Treningsfremmøte i rett tid. Varsle fravær.
- ❑ Utvikle kultur for å komme for å trene - møte opp for å trene, ikke bli trent
- ❑ Respekt for klubbens-, lagledernes- og sine medspilleres tid og ønske om kvalitet under trening og kamp

Det er utarbeidet konkrete og forpliktende retningslinjer for å understreke og utvikle videre klubbens fokus på både sportslige og menneskelige egenskaper. Retningslinjene skal være rettesnor for alle trenere, ledere, spillere og foreldre i BSF-Håndballgruppa.

Retningslinjer:

- ❑ Det er utarbeidet retningslinjer for hvert alderstrinn
- ❑ Alle som påtar seg et verv for BSF-Håndballgruppa skal etterleve retningslinjene etter beste evne.
- ❑ Retningslinjene skal være kommunisert ut til spillere og foreldre.

Foreldrerollen:

En viktig og avgjørende faktor for å utvikle klubben videre er den enkelte foresattes oppførsel i forhold til klubben, styret, lagledelsen og spillerne (både sine egne barn og andres) i klubben. Foreldrevettregler utarbeidet av Norges Idrettsforbund gjelder i BSF-Håndballgruppa.

Rekruttering:

BSF-Håndballgruppa skal arrangere håndballskole for barn i skolepliktig alder. Håndballskolen skal være klubbens rekrutteringskilde av så vel spillere som fremtidige trenere og dommere. Håndballskolen skal drives etter prinsipper utarbeidet av Norges Håndballforbund. Det bør være en ansvarlig leder med håndball- eller aktivitetslederkompetanse og en hjelpetrener. I tillegg bør interesserte spillere fra 14 år og eldre involveres.

Håndballskolen er en meget viktig ressurs for å få et best mulig tilbud til flest mulig spillere i årene fremover. Målet er å ha minimum 12 jenter-, og etter hvert 12 gutter pr år.

Markedsføring for å rekruttere spillere skal skje i samarbeid med skolene. Vi skal sende ut informasjonsbrosjyrer, annonsere i media, sosiale medier og aktivt bruke våre medlemmer som viktige markedsførere av vårt tilbud. Klubben har en fast barneidrettsansvarlig. Retningslinjer for dette ligger hos Håndballforbundet.

Oppsett av lag med mange spillere

- I de aldersklasser hvor det er mange spillere melder man på flere lag i serien. Lagene skal fungere som ett lag med felles trening og sosiale tiltak.

Oppsett av lag med for få spillere

- Aldersklasser med få spillere skal tilbys spill i aldersklassen over, eventuelt sammenslåing med aldersklassen under.

Nye spillere fra andre klubber:

Vi skal ikke gå aktivt ut å rekruttere spillere fra andre klubbers nedslagsfelt. Tar spillere/ foreldre kontakt med klubben, med ønske om å spille for BSF, skal vi følge retningslinjer fra NHF. Trenere/ lagledere skal ta kontakt med leder av BSF-Håndballgruppa som igjen tar kontakt med leder i motpartens klubb, slik at vi formelt gjør dette riktig.

Hospitering BSF håndball

BSF skal være en breddeklubb og skal følgelig ha som overordnet målsetting «flest mulig lengst mulig». I dette ligger det at treningsarbeidet rundt lagene primært skal ha som fokus at så mange spillere som mulig fortsetter med håndball fra barne- og ungdomshåndball helt opp til seniornivå.

Samtidig skal klubben legge til rette for de spillerne som ønsker å utvikle seg videre og har talent og ferdigheter til å utvikle seg forbi gjennomsnittet. ***Et hovedtiltak for å denne spillerutviklingen er hospitering. Hospitering skal gi mulighet for å trene med spillere på et høyere nivå, samt øke treningsmengden.*** Hospitering kan skje f.o.m. j/g12.

Hospitering er primært et *treningstilbud*, der spillere gis mulighet for å *trene* med et lag på et høyere alders- og ferdighetsnivå i en begrenset tidsperiode. Hospitering kan også utvides til å gjelde kamper hvis dette er formålstjenlig for spillerens utvikling. For at hospitering skal være vellykket, gjelder følgende retningslinjer:

- 1) For at en spiller skal kunne få hospitere skal spilleren a) vise gode holdninger innad i eget lag, b) delta på alle treninger på eget lag, c) ha et over gjennomsnittlig ferdighetsnivå i eget lag. *Det er treneren til laget/årsklassen spilleren hører til som avgjøre hvilke(n) spillere som oppfyller disse kriteriene.*
- 2) Hospiteringsperioden skal være avtalt før man starter, med fast sluttdato. (En anbefalt periode kan være en måned.) Etter denne perioden skal det vurderes om hospiteringen gir ønsket resultat. *Denne vurderingen foretas av trener for begge lag og spiller sammen.*
- 3) På bakgrunn av vurderingen kan det avtales ny hospiteringsperiode.
- 4) Hospitering bør komme som et tillegg til eget lags treningsaktiviteter. Dersom treninger eller kamper kolliderer skal eget lag prioriteres.
- 5) For at hospitering skal være vellykket er det avgjørende med god kommunikasjon mellom alle parter; trenere på begge lag, spillere og foresatte.

Låne spillere til kamp – gjelder ikke hospitering, gjelder når eget alderstrinn ikke kan stille nok spillere.

- Det skal ikke lånes spillere fra ”yngre” lag til kamp på bekostning av spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinn.
- Ved lån av spillere på de minste lagene skal dette gå etter et prinsipp om at alle som ønsker å spille på andre lag kan få muligheten. Et rulleringssystem organiseres eventuelt mellom laglederne på de enkelte lag.
- Mener trenerne at en yngre spiller styrker laget med å være med, bør det vurderes om spilleren skal flyttes opp permanent.

Flytte opp spillere på permanent basis

- Mener håndballstyret at spiller er så god at han/hun bør gå opp en aldersklasse for å ha mulighet til å videreutvikle og utnytte sitt fulle potensial kan dette vurderes i samråd med trenere og foresatte.

RETNINGSLINJER ALDERSGRUPPE 5 ÅR (Fotball/Håndball)

Mål:

- Lek, glede, trivsel, allsidighet med ball
- Se handball.no

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<p>Aktivitetsskole med ball og bevegelse:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Lek i lagspill gir øving på grunnleggende teknikker➤ Hver enkelt spiller må få oppleve mestring på hver trening➤ Oppleve samhold og tilhørighet – ”vi-følelse”➤ Rekruttere spillere gjennom informasjon i bhg, sosiale medier og organiserte samlinger i BSF.	<ul style="list-style-type: none">➤ 1 treningsøkt pr. uke➤ Maksimal ballkontakt/stor aktivitet/mange rekker/høy intensitet➤ Kroppsbeherskelse og balanse➤ Øvelse på samarbeid og kommunikasjon	<ul style="list-style-type: none">➤ 1-2 trenere pr. lag➤ 1-2 lagledere pr. lag➤ Alle har hver sin håndball➤ Fotballgruppa stiller med fotballer➤ Kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau, musikkanlegg etc.➤ Foreldremøter	<ul style="list-style-type: none">➤ Noen enkle regler➤ Rullere spilleplasser➤ App Learn handball

RETNINGSLINJER ALDERSGRUPPE 6-7 ÅR

Mål:

- Lek, glede, trivsel, allsidighet med ball
- Se handball.no

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<p>Aktivitetsskole med ball og bevegelse:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Lek i lagspill gir øving på grunnleggende teknikker➤ Hver enkelt spiller må få oppleve mestring på hver trening➤ Oppleve samhold og tilhørighet – ”vi-følelse”➤ Rekruttere spillere gjennom informasjon i skolene, sosiale medier og organiserte samlinger i BSF.	<ul style="list-style-type: none">➤ 1 treningsøkt pr. uke➤ Maksimal ballkontakt/stor aktivitet/mange rekker/høy intensitet➤ Kroppsbeherskelse og balanse➤ Øvelse på samarbeid og kommunikasjon	<ul style="list-style-type: none">➤ 1 trener pr. lag➤ 1-2 juniorspillere fra 14 år og oppover➤ 1 lagleder pr. lag➤ Alle har hver sin håndball➤ Kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau, musikkanlegg etc.➤ Foreldremøter	<ul style="list-style-type: none">➤ Cup for håndballskolene➤ Lokale turneringer➤ Noen enkle regler.➤ Rullere spilleplasser➤ Spillere skal ha lik spilletid i kamper➤ App Learn handball

RETNINGSLINJER ALDERSGRUPPE 8 ÅR

Mål:

- Skape mestringsfølelse
- Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett
- Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball
- Se handball.no

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<p>Det satses på bredde der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom strategier som:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gi øving på grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspillet ➤ Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring ➤ Opplevelsen av samhold og tilhørighet ved å styrke ”vifølelsen”(se og bli sett) ➤ Variert trening 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 treningsøkt pr. uke ➤ Maksimalt antall ballkontakter/stor aktivitet/høy intensitet ➤ Delingstall: 18-20 spillere ➤ Skadeforebyggende styrketrening med egen kroppsvekt 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 trener pr. lag ➤ 1-2 juniorspillere fra 14 år og oppover ➤ 1 lagleder pr. lag ➤ Alle har hver sin håndball ➤ Kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau, musikkanlegg etc. ➤ Foreldremøter 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Intersport 4èrn. (Det bør være ca. 6 spillere pr. lag) ➤ Lokale turneringer ➤ Rullere spilleplasser ➤ Noen enkle regler ➤ Spillere skal ha lik spilletid i kamper ➤ Regelkunnskap

RETNINGSLINJER ALDERSGRUPPE 9-10 ÅR

Mål:

- Skape mestringsfølelse
- Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett
- Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball
- Se handball.no

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<p>Det satses på bredde der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom strategier som:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gi øving på grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspillet ➤ Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring ➤ Opplevelsen av samhold og tilhørighet ved å styrke ”vi følelsen”(se og bli sett) ➤ Variert trening ➤ Framgang gir større treningsglede. Det er derfor viktig at det arbeides med bevisstgjøring av ferdighetsutvikling hos hver enkelt spiller ➤ Spillerne skal bli kjent med ulike spilleplasser ➤ Begynne å tenke utgruppert forsvar 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 -2 treningsøkter pr. uke ➤ Maksimalt antall ballkontakter/stor aktivitet/høy intensitet ➤ Innføring av skudd- og finteteknikker ➤ Det er ideelt med 12-15 spillere pr. lag ➤ Det er ideelt med: <ul style="list-style-type: none"> ○ Intersport 4'er: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6-7 spillere pr. lag ○ Kortbane: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 7-8 spillere pr. lag ➤ Delingstall: 10-12 spillere ➤ Skadeforbyggende trening med egen kroppsvekt 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1-2 trenere pr. lag ➤ 1-2 juniorspillere fra 14 år og oppover ➤ 1 lagleder pr. lag ➤ Alle har hver sin ball ➤ kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau ➤ Foreldremøter 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Inntil 10 spillere pr. kamp ➤ Påmelding på rett nivå i regions serien ➤ 1 lokal turnering ➤ 2-4 dagers håndballcup/leir ➤ Rullere spilleplasser ➤ Spillere skal ha lik spilletid i kamper ➤ Forutsatt oppmøte på trening skal hver spiller delta minimum hver 2. kamp ➤ Forutsatt oppmøte på trening skal alle spiller få delta på alle kamper ➤ Regelkunnskap

RETNINGSLINJER ALDERSGRUPPE 11 ÅR

Mål:

- Skape mestringsfølelse
- Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett
- Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball
- Se handball.no

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<p>Det satses på bredde der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom strategier som:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gi øving på grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspillet ➤ Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring ➤ Opplevelsen av samhold og tilhørighet ved å styrke ”vi følelsen”(se og bli sett) ➤ Variert trening ➤ Framgang gir større treningsglede. Det er derfor viktig at det arbeides med bevisstgjøring av ferdighetsutvikling hos hver enkelt spiller ➤ Spillerne skal bli kjent med ulike spilleplasser og spilleformasjoner 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 treningsøkter hver uke ➤ Maksimalt antall ballkontakter/stor aktivitet/høy intensitet ➤ Innføring av skudd- og finteteknikker ➤ Innføring i individuelle forsvarsteknikker ➤ Det er ideelt med 12-15 spillere pr. lag. ➤ Delingstall: 18-20 spillere ➤ Skadeforebyggende styrketrening med egen kroppsvekt 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 trenere pr lag. Helst en med trener utdanning ➤ 1-2 juniorspillere fra 15 år og oppover ➤ 1 lagleder pr. lag ➤ Spillermøter ➤ Foreldremøter ➤ Alle har hver sin ball ➤ Forskjellige baller, kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Inntil 10 spillere pr. kamp ➤ Påmelding på rett nivå i regionsserien ➤ 1 lokal turnering ➤ 2-4 dagers håndballcup/leir ➤ Rullere spilleplasser ➤ Forutsatt oppmøte på trening skal hver spiller delta minimum hver 2. kamp ➤ Tilnærmet lik spilletid ➤ Spillere med stor treningsinnsats/holdning kan få mer spilletid.

ALDERSGRUPPE 12 ÅR

Mål:

- **Utvikle sportslige kvaliteter som intensitet og teknikk**
- **Se handball.no**

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Treningene har en allsidig teknikktraining i sentrum ➤ Teknikkene trenes som en del av småspill ➤ Spillerne trener i ulike spilleplasser ➤ Legge inn spesifikk målvaktstrening ➤ Stikkord for kampene som spilles er uhøytidelighet ➤ Spillerne får begynnende opplæring i egentrening ➤ Arrangere sosiale sammenkomster for å utvikle og styrke samhold 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 treningsøkter pr. uke ➤ Innlagt allsidighetstrening/utholdenhet i håndballøktene ➤ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller ➤ Det er ideelt med 12-15 spillere pr. lag. ➤ Delingstall: 18 spillere ➤ Skadeforebyggende styrketrening med egen kroppsvekt 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 trenere pr lag. Helst en med trenerutdanning (målvaktstrener) ➤ 1-2 juniorspillere fra 16 år og oppover ➤ 1 lagleder pr. lag ➤ Spillermøter ➤ Foreldremøter ➤ Alle har hver sin ball ➤ Forskjellige baller, kjepler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ca. 12 spillere pr. kamp ➤ Påmelding på riktig nivå i kretsserien og /eller i regionserie ➤ 1-2 lokale turneringer ➤ 2-4 dagers håndballcup/leir ➤ Hver spiller skal rullere på minimum 2 spilleplasser ➤ Forutsatt oppmøte på trening skal hver spiller delta minimum hver 2. kamp ➤ Spillere med stor treningsinnsats/holdning og/eller gode ferdigheter skal settes opp på flere kamper ➤ Tilnærmet lik spilletid ➤ I avgjørende/jevne kamper tillates ”topping” av laget ➤ Alle som møter på kamp skal ha spilletid

ALDERSGRUPPE 13 ÅR

Mål:

- Utvikle sportslige kvaliteter som intensitet og teknikk
- Se handball.no

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Treningene har en allsidig teknikktrening i sentrum ➤ Teknikkene trenes som en del av småspill ➤ Spillerne trener i ulike spilleplasser ➤ Legge inn spesifikk Målvaktstrening ➤ Stikkord for kampene som spilles er uhøytidelighet ➤ Spillerne får opplæring i ulike former for egentrening ➤ Arrangere sosiale sammenkomster for å utvikle og styrke samhold 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2-3 treningsøkter hver uke ➤ Innlagt allsidighetstrening i håndballøktene ➤ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller Det er ideelt med 12-13 spillere pr. lag. ➤ Delingstall: 18 spillere ➤ Skadeforbyggende styrketrening med egen kroppsvekt 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 trenere pr lag. Helst en med trener 1-utdanning (målvaktstrener) ➤ 1-2 juniorspillere fra 16 år og oppover ➤ 1 lagleder pr. lag ➤ Spillermøter ➤ Alle har hver sin ball ➤ Forskjellige baller, kjepler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau ➤ Foreldremøter 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ca. 12 spillere pr. kamp ➤ Påmelding på riktig nivå i kretsserien og /eller i regionserie ➤ Lokale turneringer ➤ 2-4 dagers håndballcup/leir ➤ Hver spiller skal rullere på minimum 2 spilleplasser ➤ Forutsatt oppmøte på trening skal hver spiller delta minimum hver 2. kamp ➤ Spillere med stor treningsinnsats/holdning og/eller gode ferdigheter kan settes opp på flere kamper ➤ Tilnærmet lik spilletid ➤ I avgjørende/jevne kamper kan laget ”toppes”

ALDERSGRUPPE 14 ÅR

Mål:

- **Utvikle sportslige kvaliteter som intensitet og teknikk**
- **Se handball.no**

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<ul style="list-style-type: none"> ➤ I treningen vektlegges teknikk- og spillerutvikling i flere posisjoner ➤ Det legges opp til mye småspill/valgtrening ➤ Det arbeides med å utvikle større bevissthet om fysisk trening ➤ Gjennomføring av egentrening periodevis ➤ Legge inn spesifikk målvaktstrening ➤ Arrangere sosiale sammenkomster for å utvikle og styrke samhold 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2-3 treningsøkter hver uke + 1 time kondisjon/styrke ➤ Innlagt allsidighetstrening i håndballøktene ➤ For enkeltspillere som har interesse av det gis det tilbud om en ekstra, frivillig, treningsøkt i uka og i ferier, gjerne i samarbeid med andre lag ➤ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller ➤ Det er ideelt med 12-13 spillere pr. lag. ➤ Delingstall: 18 spillere 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 trenere pr lag. En med trener 1-utdanning ➤ Min 1 lagleder pr. lag ➤ Spillermøter ➤ Alle har hver sin ball ➤ Forskjellige baller, kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau ➤ Tilgang til alternativ trening ➤ Foreldremøter 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ca. 12 spillere pr. kamp ➤ Påmelding på riktig nivå i kretsserien og /eller i regionserie ➤ 2 lokale turneringer ➤ 3-5 dagers turnering innenfor Scandinavia ➤ Hver spiller skal rullere på minimum 2 spilleplasser ➤ Forutsatt oppmøte på trening skal hver spiller delta minimum hver 2. kamp ➤ Spillere med stor treningsinnsats/holdning og/eller gode ferdigheter skal settes opp på flere kamper ➤ I avgjørende/jevne kamper kan laget ”toppes” ➤ Alle som møter til kamp skal ha spilletid, sett som et gjennomsnitt i sesongen bør hver spiller ha 20-25% spilletid. Forutsatt treningsoppmøte/innsats og gode holdninger.

ALDERSGRUPPE 15 ÅR

Mål:

- **Utvikle sportslige kvaliteter som intensitet og teknikk**
- **Se handball.no**

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<ul style="list-style-type: none">➤ I treningen vektlegges teknikk- og spillerutvikling i flere posisjoner➤ Det legges opp til mye småspill/valgtrening➤ Det arbeides med å utvikle større bevissthet om fysisk trening➤ Gjennomføring av egentrening periodevis➤ Legge inn spesifikk målvaktstrening➤ Arrangere sosiale sammenkomster for å utvikle og styrke samhold➤ Obligatorisk dommerkurs for alle 15-åringer (Må ikke nødvendigvis dømme seinere)	<ul style="list-style-type: none">➤ 2-3 treningsøkter hver uke + 1 time kondisjon/styrke➤ Innlagt allsidighetstrening i håndballøktene➤ For enkeltspillere som har interesse av det gis det tilbud om en ekstra, frivillig, treningsøkt i uka og i ferier, gjerne i samarbeid med andre lag➤ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller➤ Det er ideelt med 12-13 spillere pr. lag.➤ Delingstall: 18 spillere	<ul style="list-style-type: none">➤ 2 trenere pr lag. En med trener 1-utdanning➤ Min 1 Lagleder pr. lag➤ Spillermøter➤ Alle har hver sin ball➤ Forskjellige baller, kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau➤ Tilgang til alternativ trening➤ Foreldremøter	<ul style="list-style-type: none">➤ Ca. 12 spillere pr. kamp➤ Påmelding på riktig nivå i kretsserien og /eller i regionserie➤ 2 lokale turneringer➤ 3-5 dagers turnering i Europa➤ Forutsatt oppmøte på trening skal hver spiller delta minimum hver 2. kamp➤ Spillere med stor treningsinnsats/holdning og/eller gode ferdigheter skal settes opp på flere kamper➤ Alle som møter til kamp skal ha spilletid, sett som et gjennomsnitt i sesongen bør hver spiller ha 20-25% spilletid. Forutsatt treningsoppmøte/innsats og gode holdninger.➤ Spillere med gode ferdigheter gis lengre spilletid➤ Spesialiserte posisjoner benyttes

			<p>➤ I avgjørende/jevne kamper kan laget "toppes"</p>
--	--	--	---

ALDERSGRUPPE 16-18 ÅR + senior (samarbeidslag som har egne retningslinjer)

Mål: Utvikle høy sportslig kvalitet, intensitet og teknikk, samt sosial tilhørighet og blikk for sosial fungering

· Se handball.no

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<ul style="list-style-type: none">➤ Det legges opp til mye småspill/kamptrening/valgtraining➤ I treningene vektlegges begynnende spesifiserende teknikkutvikling i to posisjoner➤ Avgjørende for mengde, belastning og type fysisk trening er individuell fysisk utvikling➤ Gjennomføring av egentrening➤ Spesifikk keepertrening➤ Frivillig trenerkurs skal tilbys for alle fra 16 år	<ul style="list-style-type: none">➤ 2-3 treningsøkter hver uke + 1 time kondisjon/styrke➤ Innlagt i treningene er fysikk/koordinasjon/allsidighetstrening➤ Styrketrening inkluderes i treningsøktene➤ For enkeltspillere som har interesse av det gis det tilbud om en ekstra, frivillig, treningsøkt i uka og i ferier, gjerne i samarbeid med andre lag➤ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller➤ Det er ideelt med 12-13 spillere pr. lag.➤ Delingstall: 18 spillere	<ul style="list-style-type: none">➤ 2 trenere pr lag. En med min trener 1-utdanning➤ Min 1 lagleder pr. lag➤ Spillermøter➤ Alle har hver sin ball➤ Forskjellige baller, kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau➤ Tilgang til alternativ trening➤ Foreldremøter	<ul style="list-style-type: none">➤ Ca. 12 spillere pr. kamp➤ Påmelding på riktig nivå i kretsserien og /eller i regionserie➤ 2 lokale turneringer➤ 4-6 dagers internasjonal turnering➤ Forutsatt oppmøte på trening skal hver spiller delta minimum hver 2. kamp➤ Spillere med gode ferdigheter kan gis lengre spilletid➤ Spesialiserte posisjoner kan benyttes➤ I avgjørende/jevne kamper kan laget "toppes"➤ Alle som møter på kamp skal ha spilletid

TRENERE – OPPMENN – ORGANISERING OG TILRETTELEGGING AV TRENING

Mål: - Til enhver tid ha nok trenere med trenerkompetanse tilpasset de ulike nivå

- Rekruttere lagledelse blant foreldre
- Godt organiserte treningsøkter for alle lag i hall/gymsal

HANDLINGSPLAN

	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER, UTSTYR
TRENERE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arrangere og tilby kurs slik at de ulike håndballlagene har kompetente trenere ➤ BSF-Håndballgruppa v/styret har ansvar for å skaffe trenere ➤ Behov: 1-2 trenere pr. påmeldte lag ➤ Målvaktstrenere 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hver høst arrangeres/tilbys aktivitetslederkurs for håndballskolen og for aldersgruppen 8-11 år ➤ Tilby yngre spillere trenerkompetanse ➤ BSF-Håndballgruppa skal samarbeide med håndballkretsen om å arrangere trenerkurs på ulike nivå ➤ Arrangere minimum 2 trenersamlinger pr. år ➤ Trenerkontrakter 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportslig ansvarlig i håndballgruppa er ansvarlig for å koordinere kurs og opplæringsvirksomhet ➤ Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner ➤ Litteratur og kursmateriell tilgjengelig for trenere
Lagledere	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1-2 lagledere pr. lag (event. en sosial og en sportslig) ➤ Behov: 1-2 lagledere pr. påmeldte lag 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hvert lag har ansvar for å rekruttere lagledere fra foreldergruppa ➤ Jevnlig informasjon til foreldregruppa. ➤ Laglederfunksjonen kan/bør gå på omgang 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner ➤ Til enhver tid oppdaterte laglederpermer og maler på info til spillere
TRENINGER	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Langsiktig jobbing for bedring av treningskapasiteten ➤ Godt samarbeid med kommunen ➤ Retningslinjer og kriterier for tildeling av treninger i hall ➤ Behov pr. uke: Se treningsplan 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ I samarbeid med trenere er junior(styret) ansvarlig for å sette opp/ajourføre treningsøkter for alle lag høst og vår ➤ Sambruk av hall. La lag som passer sammen få treningstid etter hverandre/kamptrening ➤ Fleksibel i bruken av hallen – lag som passer sammen har noe tid felles og noe tid alene ➤ Effektiv bruk av tildelt tid i gymsal 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner ➤ Mulighet til å dele hallen i 2 ved sambruk/fleksibel ➤ Samarbeid med andre idrettsgrener som spillerne deltar i